

柔道整復師から学ぶ

# 百歳時代の健康からだ作り

## 足のアーチが崩れていませんか

外反ばしや足裏の筋肉の炎症といったトラブルには、足のアーチの崩れが関わっています。足のアーチとは土踏ますのこと。二十八もの骨が内側と外側の縦アーチ、横のアーチの三つを形成しています。これらは歩くときに踏み出すばねの作用、かかとが地面につく際のクッション

作用、かかとが地面につく際のクッション



動画はこちらからご覧ください

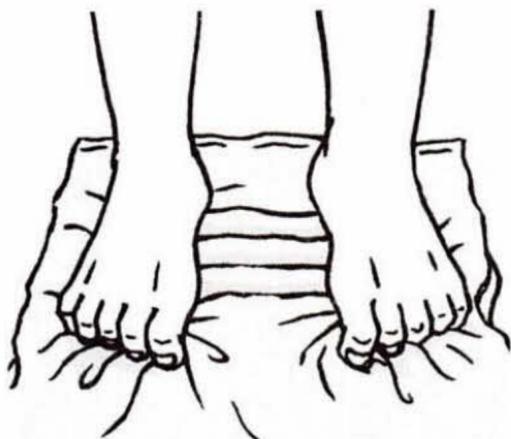


作用、片脚で立ったときに安定を保つバランス作用といった働きをしています。スムーズに歩くためには欠かせない構造で、アーチが崩れると歩行の際に痛みが生じます。加齢による筋力低下などでアーチ構造が崩れてきたと

感じたら、セルフケアを行いましょう。

塩川哲也

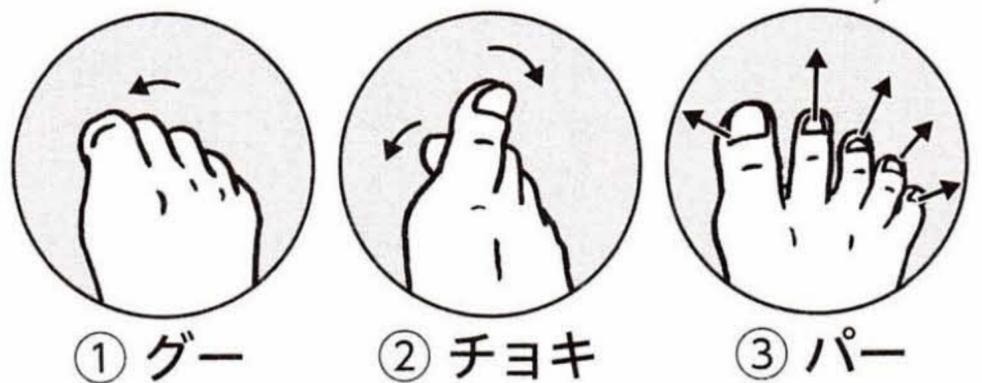
### 足底の筋肉強化運動



足指でタオルをつかんで手繰り寄せるタオルギャザー運動。全ての指を使う意識で行う。  
\*タオルを人工芝パネル(注)に替えて行うと力が入りやすく効果的。

(注) ホームセンターなどで手に入る。

### 足指の柔軟性を高める運動



足指全体を動かして、ゆっくりと足指じゃんけんをする。①「グー」足指を全て内側に曲げる。②「チョキ」親指と人さし指を前後に大きく離す。③「パー」全ての指同士をできるだけ離し、大きく広げる。